



Steven W. Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Melón



El melón crece en Carolina del Norte durante los meses de julio y agosto; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?

Historia y Características del Melón

El melón ya se cultivaba en el Valle del Nilo 2000 años antes de Cristo.

El melón que se conoce en los Estados Unidos con el nombre de cantaloupe es en realidad una especie diferente y se llama muskmelon.

El verdadero cantaloupe es una especie diferente que crece sobre todo en Europa

El melón proviene de la misma familia que los pepinillos, el zapallo y la calabaza. Este tipo de melón llamado en los Estados Unidos cantaloupe varía en colores entre el naranja amarillento y el salmón y tiene una textura suave y jugosa; cuando está maduro su aroma es dulce.

Los melones tienen una fragancia dulce cuando están maduros. Para reconocer un melón maduro existen algunos secretos: al golpear el melón con la palma de la mano se debe escuchar un sonido vacío. Elija un melón que para su tamaño resulte pesado, que no esté golpeado ni tenga partes suaves. La corteza debe ser crema o amarilla. El aroma debe ser dulce pero suave, si el olor es intenso significa que está fermentado.

Los melones maduran después de cosechados pero no se vuelven más dulces. A temperatura ambiente maduran en 4 días.

Los melones son sensibles al etileno por ello maduran más rápido cuando se les coloca junto con frutas que producen etileno, como plátanos y peras.

Los melones verdes maduran mejor a la sombra; mientras que un melón maduro o trozado debe almacenarse a una temperatura entre los 40 F y los 45; pueden durar hasta tres días en la refrigeradora.

El melón trozado debe cubrirse antes de guardarse en la refrigeradora para evitar que el etileno que contiene afecte otras frutas o vegetales que podamos tener.



Conserva las semillas del melón hasta el momento de consumirlo para conservar la humedad del melón.

Debido a que en la superficie de los melones pueden crecer bacterias, es importante lavarlos antes de cortarlos.

Melón y Vitamina A

El melón tiene una alta concentración de beta caroteno. El beta caroteno una vez que ingresa al organismo se convierte en vitamina A, por lo tanto, el melón ofrece el beneficio de ambos nutrientes.

Melón y Vitamina C

La vitamina C es indispensable para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Estimula a las células blancas para que luchen contra las infecciones; mata bacterias y virus y regenera a la vitamina E.

Melón y los antioxidantes

Mientras que el beta-caroteno y la vitamina A son antioxidantes solubles en grasa, la vitamina C es un antioxidante soluble en agua; en conjunto cubren todas las áreas que pueden ser atacadas por los radicales libres.

Los antioxidantes que el melón contiene ayudan a combatir las enfermedades al Corazón, la presión alta, la diabetes, el cáncer y el envejecimiento.

Melón Vitamina B y Fibra



El melón es una buena fuente de vitamina B6, folate, vitamina B3 (niacina) y de fibra. El folate es necesario para la producción y el buen mantenimiento de las células; es sobre todo importante durante el embarazo y la infancia.

La combinación de todos los tipos de vitamina B y de fibra que contiene el melón lo convierten en una fruta excepcional para mantener un buen nivel de energía, ya que el complejo de vitamina B procesa los carbohidratos en nuestras células (incluyendo la azúcar) y la fibra que contiene el melón permite que la azúcar de la

fruta ingrese gradualmente a la corriente sanguínea, con lo cual el nivel de azúcar se mantiene a un buen nivel.

Propiedades del Melón

MacroNutrientes	Unidades	Valor por 82 gms	MicroNutrientes	Unidades	Valor por 82 gms
Energía	kcal	60	Vitaminas		
Proteína	g	1	Vitamina C	mg	65.0
Total Grasas	g	0	Tiamina	mg	0.1
Carbohidratos	g	14	Riboflavina	mg	0
Fibra dietética	g	2	Niacina	mg	1.3
Azúcar	g	14	Acido Pantoténico	mg	0.2
Grasa Saturada	g	0	Vitamin B-6	mg	0.1
Grasa Monosaturada	g	0	Folate	mcg	18
Grasa Polisaturada	g	0	Colina	mg	13.5
Colesterol	mg	0	Betaína	mg	0.2
Minerales			Vitamina A	IU	5987
Cobre	mg	0.1	Vitamina E	mg	0.1
Calcio	mg	15.9	Vitamina K	mcg	4.4
Hierro	mg	0.40	Fitonutrientes		
Magnesio	mg	21.2	Fitosteroles	mg	17.7
Fósforo	mg	26.5	Beta Caroteno	mcg	3575
Potasio	mg	473	Beta Cryptoxanthin	mcg	1.8
Sodio	mg	28.3	Lycopene	mcg	0
Zinc	mg	0.3	Luteina y Zeaxantina	mcg	46.0
Manganeso	mg	0.1	Retinol Actividad Equivalente	mcg	299
Selenio	mg	0.7	Alfa Caroteno	mcg	28.3
Flour	mg	1.8			

Datos tomados del USDA

Notas

- **175.** La información se refiere a 175 gramos de la fruta fresca.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!